

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. M., Hasmyati., & Nawir,N. (2025). Perbandingan kekuatan *handgrip* antara lengan *dominan* dan *non-dominan* ditinjau dari aspek pencegahan cedera pada atlet panjat tebing. *Indonesian Journal of Sport Physical Therapy*, 1(1) : 45–53.
- Alif. (2024). Pengaruh Latihan *Dumbbell Wrist Curl* Terhadap Kemampuan *Pointing* Atlet Sparta *Petanque Club*. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7 (3) : 6962-6967.
- Amansyah. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training, 3rd edition*. Toronto CV. Lubuk Agung
- Bompa, TO, & Buzzichelli, C. (2019). Periodisasi: Teori dan metodologi pelatihan (edisi ke-6). Human Kinetics.
- Brukner, P., & Khan, K. (2017). Kedokteran olahraga klinis Brukner & Khan: Cedera (edisi ke-5). McGraw-Hill Education.
- Carson, R. G. (2020). *Interlimb transfer as a window into cortical adaptations to motor practice*. *Progress in Brain Research*, 252, 1–29.
- Castendo, C. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2022). Perbandingan massa otot lengan dominan dan tidak dominan dengan latihan beban. *eBiomedik (eBm)*, 10(2) :123–130.
- David, L., Gallaue., John, C., Ozmun. & Jacquelin, D. G. (2011). *Understanding Motor Development infant, Children, Adolescents, adults*. New York: McGraw Hill Education.
- Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2017). *Rate coding and the control of muscle force*. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 7(10), a029702.
- Gabriel, D. A., Kamen, G., & Frost, G. (2006). *Neural adaptations to resistive exercise: Mechanisms and recommendations for training practices*. *Sports Medicine*, 36(2), 133–149.
- Hadjarati, H. & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Latihan *Resistance Band* dan Latihan *Dumbbell Shoulder Press* Terhadap Kemampuan *Shooting Bola Basket*. *Jendela Olahraga*
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pemprov FTPI Sumatera Sealatan. *Kinestik. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1): 47-54.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Juniansyah, H., Hartati., Usra, M. (2023). Pengaruh Kombinasi Latihan *Dumbell Wrist Curl* dan Maryland 5 *Spot Shooting Drill* Terhadap Hasil 3 Point Shooting . *Dharmas Education Journal*, 362-368.
- Kendall, FP, McCreary, EK, Provance, PG, Rodgers, MM, & Romani, WA (2014). Otot: Pengujian dan fungsi dengan postur dan nyeri.

- Kisner, C., & Colby, LA (2017). *Latihan terapeutik: Dasar dan teknik* (edisi ke-6). FA Davis Company.
- McArdle, WD, Katch, FI, & Katch, VL (2015). *Fisiologi olahraga: Nutrisi, energi, dan kinerja manusia* (edisi ke-8). Wolters Kluwer Health.
- Nam, P. (2017). *Dumbbell Training: For Men and Women*
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y. & Apriyanto, A. K. (2018) *Buku Dasar Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nugraheni, I. A. (2019). Pengaruh Kombinasi Latihan Push Up Shooting dan Burpee Shooting Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (*Free Throw*) Bola Basket. *Journal UNY Pend. KepeleatihanOlahraga-S1*, 8(2). 1-9.
- Perbasi. (2020). *Peraturan Bola Basket Resmi 2020*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. Perbasi Bidang III PB.
- Rahmansyah, R. A., Lubis, M. R., & Mulyani, S. E. (2021). Latihan *Dumbell Wrist Curl* dan Latihan *Medicine Ball Chest Pass* dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting pada Atlet Bhayangkara Basket Club Tahun 2020. Gelora: *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1): 26-31.
- Ridho, A. R. (2020). *Latihan Dumbell Wrist Curl Dan Latihan Medicine Ball Chest Pass Dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting Pada Atlet Bhayangkara Basket Club*. Mataram : UNDIKMA
- Saichudin. & Sayyid A. R. M. 2019. *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media.
- Saputro M. H. J. N. (2007). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Hasil Tembakan Bebas pada Pemain Putra UMKM Bola Basket UNNES Tahun 2007. Skripsi. Jurusan PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olaharaga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tortora, GJ, & Derrickson, BH (2021). *Prinsip-prinsip anatomi dan fisiologi* (edisi ke-16). Wiley.
- Winarno. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Wissel, H. (2000). *Bola Basket*. Jakarta : PT Raja Grrifindo Persada.
- Wissel, H. (1996). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi.Terjemahan). Jakarta: PT Raja Gafindo Persada.
- Worthy, D. A. (2009). *Chooking and Exelling at The Free Throw Line. The internatonal. Journal of Creativity dan Problem solving*. 19(1): 53-58.